



自家製厚揚げと里芋の炊き合わせ



<材料：2人分>

| | | | | |
|--------|----------|---------|------|------|
| 焼き豆腐 | 大1/2丁 | 【A】 | | |
| 濃口醤油 | 小さじ2 | 薄口醤油 | 大さじ1 | |
| 片栗粉 | 少々 | | みりん | 大さじ1 |
| だし昆布 | 5cm角(8g) | | 砂糖 | 小さじ1 |
| 干し椎茸 | 2枚 | | | |
| 里芋(皮付) | 中4個 | おろししょうが | 適量 | |
| 人参 | 1/2本 | 揚げ油 | 適量 | |
| きぬさや | 4枚 | | | |

<栄養価：1人分>

エネルギー：243 kcal たんぱく質：11.1g 脂質：10.1g 炭水化物：27.8g 食塩：1.6g

<作り方>

- 300 mlの水にだし昆布と干し椎茸を入れ、冷蔵庫で一晩つけた後、昆布と椎茸を取り出す。
- 焼き豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして1時間程水切りをする。一口大に切り、濃口醤油を豆腐の表面全体にふりかけ、5分おく。水気を取り、片栗粉を薄くつけて180℃の油でまわりがカリッとするまで揚げる。
- ①の戻した椎茸は石づきを落とす。里芋は面取りしながら皮をむき、塩水で下ゆでする。人参は皮つきのまま大きめの乱切りにする。きぬさやはすじを取ってさっと塩ゆでする。
- ①のだしにAを加え、里芋、人参、椎茸を入れ、落とし蓋をして約15分煮る。
- ②、④を器に盛り、残った煮汁は豆腐にかける。きぬさやとおろししょうがをのせる。

一口メモ

- 自家製厚揚げをあんかけにしたり、大根や白菜、白ねぎなどと炊いても美味しいです。
- 落とし蓋をすると煮物が短時間で美味しく仕上がります。アクを取り除いてから、鍋の直径より一回り小さい蓋を材料の上に直に置いて使用しましょう。ステンレス、シリコン、木製の落とし蓋の他、アルミホイルやクッキングペーパーでも代用できます。

健康・栄養情報

豆腐は良質なたんぱく質を含み、低エネルギーなため、海外の健康志向が高い人々からも注目されています。他にもカルシウム(骨粗しょう症予防)、オリゴ糖(腸内環境改善)、大豆サポニン(肥満予防、免疫力向上)を含みます。大豆イソフラボンは、女性ホルモン様の作用が期待できます。

キッズ

- 豆腐の水切りやきぬさやのすじ取り、⑤盛り付けなどをやってみましょう。

献立例

主食：ごはん

主菜・副菜：自家製厚揚げと野菜の炊き合わせ

副菜：ほうれん草としらすののり和え、きんぴらごぼう

